

Folkehelse som trivsel i hverdagen er tittelen på mitt innlegg.

Jeg har noen helter jeg beundrer. Den ene møtte jeg i media her om dagen. Hun heter Ester Amundsen, er 97 år og fra Langesund. Hun hoppa alderen sin med hoppetau minst en gang om dagen, kanskje to. Da må jo jeg greie 60 som ingenting. Et fint mål å ha, da. Ganske beundringsverdig. Slikt gjør oss spreke, friske og glade. Støle og andpustne, men fornøyde. Da er det folkehelse.

Helter er også mine foreldre på godt over 80 som går lenger, raskere og spenstigere enn mange som er 20-30 år yngre. En grunnleggende form som ble lagt fra barnsbein av fra den gangen en måtte gå til det meste. Men også en bevissthet og vilje til å vedlikeholde det. De er fortsatt aktive på alle måter, det holder dem også smidige i hodet. Det gir livet mening å se at du mestrer.

Og vi er fornøyde i Oppland. Den store folkehelseundersøkelsen viser at 90% av befolkningen i Oppland trives med å leve og bo i sin kommune. Det er godt over landsgjennomsnittet. Det er det sosiale og fysiske miljøet som er viktigst for å trives. Trygghet i nærmiljøet og bra tilgang til natur og gode muligheter for friluftsliv er viktig, svarer folk. Det finnes vel ikke noen region som har bedre muligheter for friluftsliv enn Valdres. Vi har alle muligheter. Derfor sa det seg sjøl at åpninga av Friluftslivets år nettopp skulle toppe seg i Valdres og Oppland. Hele 21 arrangement gikk av stabelen natt til onsdag denne uka, det er ikke mange andre fylker som matcher det. Flere ut – oftere, er mottoet. Det er moro å være leder i et fylke som tar det så på alvor. Valdres mobiliserte skikkelig, så jeg. La det vare minst hele året.

Helse henger sammen med mestring og trivsel og ikke bare fravær av sykdom. At alle får delta i arbeidslivet, på sosiale arenaer og aktiviteter er derfor et viktig folkehelseperspektiv. Per Fugelli snakker om noen andre fem om dagen. Det er trivsel og verdighet, handlingsrom i eget liv, tilhørighet, mening og trygghet. Disse faktorene kan du ikke kjøpe i noen helsekostbutikk eller på apoteket. De må vi skape og dele sjøl, i flokkene våre, som Fugelli kaller det. Ingen slike psykososiale vitaminer får du på blå resept. Fugelli sier vi alle er født som feilvare. Det handler om å akseptere hverandre og seg sjøl. Uten at vi gjør det, ødelegges vår psykiske helse. I dag settes ufattelige høye mål for ungdommen. Kravene setter de tilsynelatende sjøl, men det er samfunnet vi

lever i som må ta et ansvar for å fokusere på andre ting enn utseende, dyre klær, slanke kropp, perfekt hår. Hvem er det som hjelper dem ned på landjorda igjen og forteller at ingen kan være perfekte på alle arenaer uten å bli sjuke av det? Her har vi alle en oppgave. Ikke minst vi som har med barn og unge å gjøre i jobbene våre, men mest av alt foreldre. Jeg hørte en far fortelle bekymra om en 17åring som var ivrig og flink i idrett. Men hun ville ikke velge den linja på videregående, for da kunne hun risikere at de skulle på telttur og hun måtte våkne om morgenen sammen med andre, usminka og med bustete hår. Er hun enestående, tru? Det er hun nok ikke. Da er vi ikke lenger fri. Da har vi ikke lenger handlingsrom i eget liv som Fugelli sa. Hvor er glede og mestring?

Det å være ute i naturen, kort eller lang tur, det er ikke så nøye, dra på telttur med ungene, i bassenget, på fotballbanen, har mange positive effekter ut over at du blir sprekere. Den fysiske og psykiske helsa henger sammen. «Tanken kommer til den som går», sa Søren Kierkegaard. Du blir med andre ord robust på flere måter ved å være i aktivitet. Har du ikke kjent det? Hvordan bekymringene liksom renner av deg når du er ute og bruker kroppen?

Dessuten er det fine arenaer å samtale på. Tid til samtale og kontakt. Fagpersonell sier at språk dannes ved samtaler med voksne. Derfor er det så viktig at voksne er med på leiken, for da formes språket og refleksjonen. Da bli lpaden en dårlig erstatting. Er du med, får du fine opplevelser. Som når vårt fireårige barnebarn svarte oss da vi spurte om hun syntes det var moro å danse, hun hadde nettopp begynt på ballett. Og hun svarte: «Det er ikke dans, det er faktisk klassisk ballett». Det er da mormor forstod at språket var kommet lenger enn hun var klar over. Det var også da jeg forstod at en dag om ikke lenge kommer hun til å sette meg til veggs i argumentasjon. Og det var da jeg forstod at leiken vår på golvet nok kom til å ta andre former heretter, og at jeg måtte øve meg på det grasiøse og ikke bare være krokodille eller hai.

Leik og mestring, det er folkehelse. Å bli tatt på alvor er folkehelse.

Valdres har over mange år hatt mye fokus på folkehelse. Det er nærmest blitt en merkevare i seg sjøl. Det er lett å se hvordan denne merkevaren kan utnyttes i markedsføring av regionen, også i turistsammenheng, til og med i tilflyttingssammenheng. Frisk-merkelappen selger mer enn noen gang før.

Helsekost og piller, treningsapparater og sykkel er alle med på å vise den trenden som kan utnyttes positivt. Hva putter vi i oss av mat? Inneholder den antibiotika? Har dyra vi spiser levd et godt liv? Rein luft og reint vann, lett tilgjengelig og tilrettelagt natur, alt dette er bra for et godt liv, og det er også bra for det som styrker reiselivet.

Jeg gleder meg når jeg ser fine avisoppslag om treningscenter i kommunehusene som blir flittig brukt, fjellstafetten som motiverer til konkurranse om å nå flest topper, perfekte skiløyper, aktive unger i hallen eller ungdomsklubber der ungdom kan få sosial erfaring.

Jeg gleder meg også når jeg ser lokale matprodusenter som greier å markedsføre og selge mat som gir en merverdi fordi den er uten tilsetningsstoffer, kortreist eller kommer fra lykkelige, frittbeitende kyr.

Da har vi funnet eksempler som både er merkevare, men også folkehelse.

Tannhelse er også folkehelse. Vi kan glede oss over en formidabel utvikling av ungers tannhelse. I 2000 var det 67% av fem-åringene i fylket vårt som hadde null hull. I 2013 var det 87%. En moderne tannklinikk der kompetanse samles vil gjøre det lettere å rekruttere nye tannleger når det blir aktuelt, og det vil gjøre det lettere å utvikle kompetansen til det beste for innbyggerne i Valdres. Det vil bli en ny dimensjon når en kan ta imot studenter som skal ha praksis, og alt utstyr er moderne og teknologisk. Med ti ansatte kan dette bli en spennende arbeidsplass.

Jeg håper at vedtaket vårt i fylkeskommunen om en ny flerbrukshall i Valdres vil gi mange unger og voksne lav terskel for å være i aktivitet. Jeg håper det lokalmedisinske senteret vil bli en kompetansearbeidsplass der en har kompetanse på og ressurser til å jobbe med forebygging og folkehelse både fysisk og psykisk på tvers av nivåer og på tvers av tjenester. Det kan bli et spennende kraftsenter for sømløs helsebehandling. Slik kan Valdres fortsette å bygge opp imaget av den friske og robuste regionen.

Lykke til med det, og gratulerer med dagen.